

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



Satuan Pendidikan : SMALB Tunanetra  
Kelas/Semester : XI/I  
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam  
Materi Pokok : Sistem Gerak Manusia  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit  
Tahun Ajaran : 2021-2022

Disusun dan Simulasikan oleh

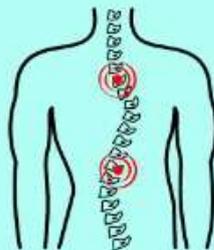
**TINI SURTINI, M.Pd.**  
**NIP. 196912111997022002**

(Peserta Seleksi Tahap 2 Kepala Sekolah  
Program Sekolah Penggerak)

**Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Tasikmalaya**

**SLB AISYIYAH SINGAPARNA  
KABUPATEN TASIKMALAYA**

Alamat: Kampus Pendidikan Muhammadiyah Cikedokan  
RT 01 RW 08 Desa/Kecamatan Singaparna  
Kabupaten Tasikmalaya | Telp. (0265) 541537



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMALB Tunanetra-SLB Aisyiyah Singaparna
Kelas/Semester	: XI/I
Mata Pelajaran	: Ilmu Pengetahuan Alam
Materi Pokok	: Sistem Gerak Manusia
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit
Tahun Ajaran	: 2021-2022

### Kompetensi Dasar

- 3.1. Mengidentifikasi keterkaitan antara struktur, fungsi, proses serta kelainan/penyakit yang dapat terjadi pada sistem gerak manusia.
- 4.1. Mendemonstrasikan upaya menjaga kesehatan rangka manusia dikaitkan dengan zat gizi makanan dan perilaku sehari-hari.

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pengamatan, diskusi, dan demonstrasi, peserta didik mampu:

1. Menyebutkan bagian-bagian pada struktur sistem gerak manusia.
2. Menjelaskan fungsi setiap bagian pada struktur sistem gerak manusia.
3. Menjelaskan kelainan/penyakit yang dapat terjadi pada sistem gerak manusia.
4. Memperagakan postur tubuh yang baik saat duduk.
5. Memperagakan postur tubuh yang baik saat berdiri.
6. Memperagakan postur tubuh yang baik saat membaca.
7. Memperagakan gaya jalan (*gait*) yang baik.
8. Menyusun daftar menu makanan sehat yang menunjang kesehatan rangka manusia.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

Model Pembelajaran: Discovery Learning

Media pembelajaran: Peragaan langsung dan handphone android.

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
  - a. Guru menyapa seluruh peserta didik dengan ucapan salam.
  - b. Guru mengecek kehadiran dan kondisi kesehatan seluruh peserta didik.
  - c. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya protokol kesehatan di manapun.
  - d. Salah seorang peserta didik memimpin berdoa sebelum belajar.
  - e. Guru menyampaikan materi inti yang akan dibahas pada hari ini dan menghubungkannya dengan materi sebelumnya.
  - f. Guru menggali pengalaman peserta didik yang berkaitan dengan materi pelajaran hari ini.
  - g. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

## 2. Kegiatan Inti (55 menit)

- a. Peserta didik mengamati struktur sistem gerak manusia pada model atau tubuh manusia langsung yang sedang melakukan gerakan.
- b. Tanya jawab tentang fungsi setiap bagian pada struktur sistem gerak manusia.
- c. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok kemudian membaca berbagai referensi tentang kelainan/penyakit yang dapat terjadi pada sistem gerak manusia.
- d. Peserta didik pada kelompoknya menuliskan kelainan/penyakit yang dapat terjadi pada sistem gerak manusia berdasarkan informasi dari hasil membaca kemudian mendiskusikannya.
- e. Setiap kelompok mengemukakan hasil diskusinya tentang berbagai kelainan/penyakit yang dapat terjadi pada sistem gerak manusia.
- f. Bersama guru mendiskusikan perilaku sehari-hari yang baik dan kurang baik kaitannya dengan kesehatan rangka manusia, kemudian diperagakan secara bergantian dengan teman sekelompoknya.
- g. Secara berkelompok, mencari informasi dari berbagai referensi tentang menu makanan sehat yang menunjang kesehatan rangka manusia dan menuliskannya secara rinci.
- h. Setiap kelompok mengemukakan dan mengumpulkan hasil kerja kelompoknya tentang susunan menu makanan sehat yang menunjang kesehatan rangka manusia.

## 3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- a. Secara bersama-sama guru dan peserta didik menyimpulkan materi pelajaran yang telah dibahas.
- b. Guru melakukan penilaian terhadap hasil belajar hari ini kepada semua peserta didik secara lisan, kinerja, dan portofolio.
- c. Guru menyampaikan tindak lanjut dan refleksi.
- d. Salahseorang peserta didik memimpin doa setelah belajar.
- e. Guru mengucapkan hamdalah dan salam sebagai penutup kegiatan pembelajaran hari ini.

## C. Penilaian Pembelajaran

### 1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Tes lisan
- b. Bentuk Penilaian : Essay
- c. Instrumen Penilaian :

#### Soal Essay

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini secara tepat!

1. Sebutkan bagian-bagian pada struktur sistem gerak manusia!
2. Jelaskan fungsi tulang pada sistem gerak manusia!
3. Jelaskan fungsi otot pada sistem gerak manusia!

4. Jelaskan fungsi sendi pada sistem gerak manusia!
5. Jelaskan yang dimaksud dengan osteoporosis!
6. Jelaskan yang dimaksud dengan arthritis!
7. Jelaskan yang dimaksud dengan atrofi otot!

Kunci Jawaban:

1. Tulang, Otot, Sendi.
2. Tulang berfungsi sebagai pembentuk tubuh, menegakkan tubuh, tempat melekatnya otot, penghasil sel darah di dalam sumsum, melindungi organ-organ vital dan rentan.
3. Otot berfungsi sebagai pembentuk postur tubuh, menjaga stabilitas, alat gerak aktif, berperan penting dalam sirkulasi darah.
4. Sendi berfungsi untuk menghubungkan tulang dalam sistem rangka manusia, menahan beban, sekaligus mendukung sistem gerak tubuh.
5. Osteoporosis adalah penyakit pengeroposan tulang dan penurunan kepadatan massa tulang yang terjadi secara bertahap. Penyakit ini tidak menimbulkan gejala sehingga biasanya baru disadari saat pasien mengalami patah tulang.
6. Arthritis adalah peradangan atau inflamasi di dalam dan sekitar persendian tubuh. Akibatnya sendi akan menjadi bengkak, kaku dan nyeri, bahkan sulit untuk digerakkan.
7. Atrofi otot adalah gangguan sistem gerak pada manusia yang menyerang otot yang kemudian menyebabkan penyusutan massa otot. Penyebabnya antara lain karena otot lama tidak digunakan, malnutrisi, penggunaan obat-obatan yang berlebihan, atau kondisi kesehatan tertentu.

#### Pedoman Penilaian

No.	Nama Peserta Didik	Skor yang diperoleh pada setiap nomor							Jumlah Skor	Nilai= Jml skor/21x100
		1	2	3	4	5	6	7		
1.	Anisa Budiana									
2.	Diana Tri Utami									
3.	Ganjar Efendi									
4.	Nindya									
5.	Nurul Fadilah									
6.	Oka Prasetia									

Skor 3 jika peserta didik menjawab secara lengkap dan benar.

Skor 2 jika peserta didik menjawab kurang lengkap dan kurang benar.

Skor 1 jika peserta didik menjawab salah.

## 2. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Praktik
- b. Bentuk Penilaian : Skala Penilaian
- c. Instrumen

1. Peragakanlah postur tubuh yang baik saat duduk!
2. Peragakanlah postur tubuh yang baik saat berdiri!
3. Peragakanlah postur tubuh yang baik saat membaca!
4. Peragakanlah gaya jalan (*gait*) yang baik!

### Rubrik

No.	Nama Peserta Didik	Memperagakan postur tubuh yang baik				Jumlah Skor	Nilai= Jumlah skor/12x100
		Duduk	Berdiri	Membaca	Gait/gaya jalan		
1.	Anisa Budiana						
2.	Diana Tri Utami						
3.	Ganjar Efendi						
4.	Nindya						
5.	Nurul Fadilah						
6.	Oka Prasetia						

Skor 3 jika peserta didik memperagakannya secara benar.

Skor 2 jika peserta didik memperagakannya kurang benar.

Skor 1 jika peserta didik memperagakannya salah.

Mengetahui  
Kepala SLB Aisyiyah Singaparna

Tasikmalaya, 6 Nopember 2021  
Guru Kelas XI SMALB Tunanetra

**TINI SURTINI, M.Pd.**  
**NIP. 196912111997022002**

**TINI SURTINI, M.Pd.**  
**NIP. 196912111997022002**